

(Школа 7-10 новое меню весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
205	Каша пшенинная жидкая молочная <i>молоко, крупа пшено, сахар, масло сливочное, соль</i>	кКал-1 281, Бел-39, Жир-43, Угл-183
200	Какао с молоком <i>молоко, сахар, какао-порошок</i>	кКал-140, Бел-3, Жир-3, Угл-25
60	Хлеб пшеничный	
40	Яйца вареные	кКал-63, Бел-5, Жир-5
Итого за Завтрак 1		кКал-1 484, Бел-47, Жир-51, Угл-208
<u>Обед</u>		
250	Суп овощной <i>картофель, капуста свежая, мясо говядина, сметана, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло растительное, соль, масло сливочное, укроп сушеный, лавровый лист</i>	кКал-52, Бел-1, Жир-3, Угл-5
200	Жаркое по-домашнему <i>картофель, мясо говядина, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, соль</i>	кКал-333, Бел-22, Жир-19, Угл-19
200	Компот из смеси сухофруктов (Вариант II) <i>сухофрукты, сахар</i>	кКал-68, Жир-2, Угл-17
60	Хлеб пшеничный	
Итого за Обед		кКал-452, Бел-24, Жир-23, Угл-40
Итого за день		кКал-1 936, Бел-70, Жир-74, Угл-248

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.



Директор

школы

Попова Г.С.